成长在转折处 -
知、情、意及人际关系的智慧整全发展

第八课
神真赦免我吗？面对罪疚

陈宜一师母

罪疚 Guilt

- 罪疚：意识到自己没有达到标准,有对的,有错的
- 罪疚和欠债有关
- 罪疚与羞耻有交集
- 那里找到罪疚
  - 完美主义
  - 感觉/害怕失败、活在过去犯罪的后果中、尚未认罪、忧郁、焦虑、惧怕、生气、贪食症、厌食症
  - 过度敏感的良心
    - 以神的话来调整
- 罪疚的反面：清洁的良心，不是无罪。

一些问题可以显露罪疚

- 你的生命有什么你希望没人知道？
- 有哪些事你会一再为自己辩护？
- 你是否一再认同样的罪？你有救恩的喜乐吗？
- 你是否常定罪自己？
- 你是否常按照成功／失败的准则生活？
- 你如果今天与神面对面，有何事情使你羞耻？
- 你是否认为需要作好，才被神接纳？
- 如果你确信你所有的罪都被神赦免，你的感受如何？生活有何不同？
- 如果你知道天父欢喜接纳你，你的感受如何？生活有何不同？

罪疚的种类

- 不认识福音
- 不认识何谓认罪
- 活在犯罪遗留的后果中
- 爱罪多过爱神
  - 圣灵使你知罪
- 确信自己会继续犯类似的罪
  - 如上瘾、色情
- 不认罪
  - 对神、对人
- 律法主义
  - 我们必须作些事才能得赦免（常与忧郁有关）

处理罪疚: 世俗心理学 对比 圣经教导

世俗心理学	圣经教导
❑ 罪疚是种负面情绪 ▪ 管理或服药 ❑ 人的法庭 ▪ 有罪 ▪ 自我接纳 ▪ 自我拯救– 好行为 ❑ 重点: 处理与人的关系	❑ 罪疚是在神面前的地位 ▪ 人有罪了, 不论他是否感觉到 ❑ 神的法庭 ▪ 有罪 – 惩罚(死刑) ▪ 赎价 – 主耶稣十架受死 ❑ 重点: 处理与神的关系 ▪ 救赎

我们所需要的不是更好的自我形象, 或更高的肯定。
我们所需要的是罪名被撤销。

最有经验的心理学家或人性观察者对人心的了解远远不如比那活在基督十架面前单纯的基督徒。任何伟大的心理洞察及经验都无法理解这点:“罪是什么?”世俗的智慧虽然了解何谓苦恼、软弱、失败, 但它不认识人的不敬虔。因此, 它不了解人单会被罪毁灭, 也单会因被饶恕而得医治。只有基督徒认识这点。在心理学家面前, 我只能是个病人; 在基督徒弟兄面前, 我可以胆敢是个罪人。心理学家搜索我的内心, 但无法充分了解它的深度。基督徒却能明白当我到他面前时:“这里有个像我一样的罪人、一个不敬虔的人、他想认罪、渴望神的赦免.”心理学家透过无神的眼光来看我, 这弟兄透过耶稣基督的十字架, 看我仿佛站在审判和满有怜悯的神面前。

~ Dietrich Bonhoeffer (潘霍华), “Confession,” in *Life Together*

犯罪而有的罪疚 guilt

不是来自顽固的律法主义

错误的处理方式

- 否认或逃避我真的有罪
  - 拒绝神的标准
- 试着做更好的人
- 和别人比较 – 我还行
- 被罪疚感抓住(基督徒最多)
  - 抑郁
  - 我又失败了,我怎能到神面前?

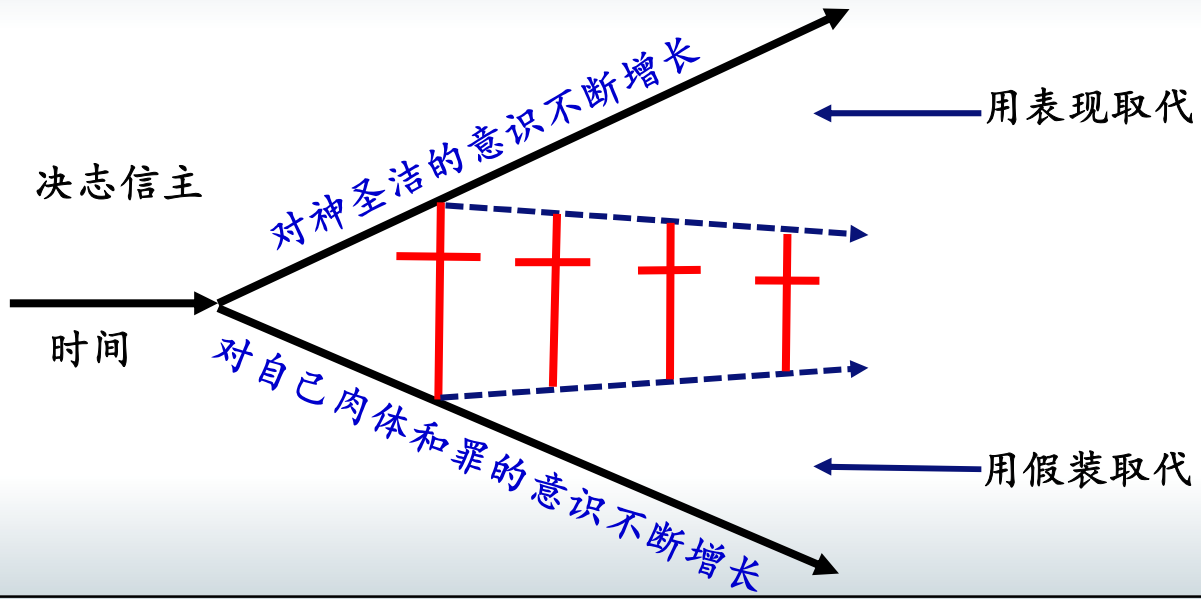
对的处理方式

- 在神面前我真的有罪
  - 欠神一千万两银子
  - 坦诚认罪悔改
  - 以信心欢喜领受神在基督里的赦免
- 处理羞耻

→ 有清洁的良心,经历平安

福音的美妙真理是:你可以坦诚在神面前诚实面对自己的挣扎,因为你知道祂爱你,并且永不放弃你。

将十字架缩小



从律法主义来的罪疚：顽固的罪疚

放纵主义 ------ 律法主义
浪子 ------ 大儿子

路15:29 他对父亲说、我服事你这多年、从来没有违背过你的命．你并没有给我一只山羊羔、叫我和朋友、一同快乐．

- 两种律法主义
  1. 要求圣经指示的生活方式超过它的本意
  2. 相信借着遵行律法，我们可以从神获得东西。
     - 生活根据行为而不是恩典
     - 在神面前的义 = 基督已完成的工作 + _____
       称义 = 基督 + 我的好行为
     - 完全的赦免 = 基督 + 我的好行为
     - 律法主义的根是自义

顽固律法主义的风貌

1. 完美主义者

完美主义	圣经中作完全人(太5:48)
绕着律法	绕着耶稣(太3:15;来12:1-2)
靠自己的义	靠基督的义
追求成就	作忠心的仆人
失去平安、喜乐	有平安、喜乐(林后13:11)
对人高度要求	有神的爱、有恩典

- 定罪自己/厌恶自己/惧怕失败/焦虑/羞耻/紧张的人际关系…
- 提醒：基督徒和神缺乏关系时，剩下的只有律法。

问:你有哪些完美主义的特征?

顽固律法主义的风貌（续）

1. 完美主义者

“盯着自己，而忽略基督完美的公义，如此是选择活在烛光中，而不是在阳光里。你从自己的义中吸取的蜜汁将会变成苦胆，而你若行走于自义的光中，这光会变成你灵魂的黑夜。”

~磐石出蜜 Thomas Wilcox~

最高的完美乃是真诚地承认我们的不完美，
陈认我们的悖逆，坏消息变成好消息。

顽固律法主义的风貌（续）

2. 严谨苦行的律法主义者：活在充满规条的世界里
3. 成功的律法主义者：“我达到了”，“我达到了，而他们没有.”
4. 失败的律法主义者：“我无法做到.”
5. 交易的律法主义者：“我做 _____，你会做 _____？”
6. 审判处罚的律法主义者：
   - 处罚别人：要求高、生气、嫉妒、指责人：“你应得…”
   - 处罚自己：“我需要处罚自己，神才会完全赦免我”

律法主义者的一些特征：

缺乏喜乐、面对罪时没有能力、不是神的话而是自己的话算数.

你信仰生活的根基是什么?

你为神做了什么?

还是你从神领受了什么?

?

福音是什么?

这里重点谈赦罪

A. 人的完全败坏、神的圣洁公义(罗1:25;罗马书3&5;诗篇51;赛6:1-7)

- 赛64:6 我们都像不洁净的人、所有的义都像污秽的衣服。
- 罗8:7 原来体贴肉体的、就是与神为仇. 因为不服神的律法、也是不能服。
- 耶17:9-10 人心比万物都诡诈、坏到极处、谁能识透呢?我耶和华是鉴察人心、试验人肺腑的、要照各人所行的、和他作事的结果报应他。

"让罪破碎你的心,但绝对不要让它破碎你在福音里的盼望"

~磐石出蜜 Thomas Wilcox~

福音是什么？（续）

B. 人不能靠行为称义

- 加3:10-11a 凡是靠行律法称义的，都在咒诅之下，因为经上记着：“凡不常常照着律法书上所写的一切去行的，都被咒诅。”很明显，在神面前，没有一个人可以靠着律法称义.（新译本）
- 加5:3-4 我再指着凡受割礼的人确实的说、他是欠着行全律法的债.你们这要靠律法称义的、是与基督隔绝、从恩典中坠落了。

律法的功用

- 罗3:20 所以凡有血气的没有一个、因行律法、能在神面前称义.因为律法本是叫人知罪。
- 加3:24 这样，律法是我们训蒙的师傅、引我们到基督那里、使我们因信称义。

福音是什么？（续）

C. 神不按行为所赐的赦罪恩典

- 提后1:9 神救了我们、以圣召召我们、不是按我们的行为、乃是按他的旨意、和恩典．这恩典是万古之先、在基督耶稣里赐给我们的.
- 赛1:18 耶和华说、你们来、我们彼此辩论．你们的罪虽像朱红、必变成雪白．虽红如丹颜、必白如羊毛。
- 赛53:10 耶和华却定意〔或作喜悦〕将他压伤、使他受痛苦．耶和华以他为赎罪祭….
- 罗8:1 如今那些在基督耶稣里的、就不定罪了。

福音是什么？（续）

C. 神不按行为所赐的赦罪恩典

- 番3:14-17 锡安的民哪、应当歌唱．以色列阿、应当欢呼。耶路撒冷的民哪、应当满心欢喜快乐。耶和华已经除去你的刑罚、赶出你的仇敌．以色列的王耶和华在你中间、你必不再惧怕灾祸。当那日、必有话向耶路撒冷说、不要惧怕。锡安哪、不要手软。耶和华你的神、是施行拯救、大有能力的主、他在你中间必因你欢欣喜乐、默然爱你、且因你喜乐而欢呼.

福音是什么？（续）

D. 神不按行为所赐的赦罪恩典

- 赛55:1-3 你们一切干渴的都当就近水来．没有银钱的也可以来．你们都来、买了吃．不用银钱、不用价值、也来买酒和奶。你们为何花钱买那不足为食物的、用劳碌得来的买那不使人饱足的呢．你们要留意听我的话、就能吃那美物、得享肥甘、心中喜乐。你们当就近我来．侧耳而听、就必得活．我必与你们立永约、就是应许大卫那可靠的恩典。

“如果「唯独借着基督称义」…这一真理失落了，那么所有基督教的真理也就都失落了。因为基督里的义与靠行为称义之间，并不存在中间地带。”

~Martin Luther: Preface to Galatians~

保罗的算法

腓3:7-8

只是我先前以为与我有益的、我现在因基督都当作有损的。不但如此、我也将万事当作有损的、因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事、看作粪土、为要得着基督．并且得以在他里面、不是有自己因律法而得的义、乃是有信基督的义、就是因信神而来的义．

问：你是如何算的?

在基督里－唯独基督是我的义

你盖的属灵房子根基是什么?

好行为? 基督的义+好行为? 或是唯独基督的义?



神的爱
约翰福音3:16 对比 14:21-23

- 约3:16 神爱世人、甚至将他的独生子赐给他们、叫一切信他的、不至灭亡、反得永生。
  - 客观事实
- 约14:21, 23 有了我的命令又遵守的、这人就是爱我的. 爱我的必蒙我父爱他、我也要爱他、并且要向他显现…. 耶稣回答说、人若爱我、就必遵守我的道. 我父也必爱他、并且我们要到他那里去、与他同住。
  - 主观经历

显露律法主义

1. 你比较常意识到你过去的罪而不是十字架。
2. 你相信神长期对你失望。
3. 你相信当你表现较好时，神爱你更多。
4. 你相信赦免是依据你的顺服。
5. 你在服事上常按照成功 / 失败的准则来看自己。
6. 你会和神交涉，“如果你做 _____，我就做 _____。”
7. 你缺少喜乐。
8. 你愿意活在少许的罪疚中(或定罪中), 因为你认为这是虔诚的。
9. 你长期活在懊悔中。
10. 你会说，“我无法赦免自己。”

如何得帮助：看见真相

看到自义、看到恩典对你并不那么有吸引力

A. 奴役 Slavery

- 加4:8-9 但从前你们不认识神的时候、是给那些本来不是神的作奴仆。现在你们既然认识神、更可说是被神所认识的、怎么还要归回那懦弱无用的小学、情愿再给他作奴仆呢。
  - 被律法奴役、自愿作奴仆

B. 悖逆 Rebellion

- 罗10:3 因为不知道神的义、想要立自己的义、就不服神的义了。
  - 因门已开、不愿出来、要在自身找到义

神给律法主义者的答案

A. 认罪悔改

B. 相信/信靠/在信心上长进

1. 什么是信心？
   - 信心说, 我需要耶稣.
   - 信心是信靠基督.
   - 信心是专注耶稣.
   - 信心是安息.
2. 你如何喂养信心？
   - 神已为你预备赎罪祭
   - 你已上了法庭
   - 你已被神称义
   - 你已与基督联合/在基督里

   你已领受了美好大礼物

神给律法主义者的答案(续)

C. 顺服与果子
- 专注基督并他钉十字架
- 坦诚你的罪
- 感恩、赞美

“安息在神永不止息如山一般的爱和基督的恩典里，持续活在基督无限的公义和功劳中，这些都使你圣洁。在基督的义和功劳中，看到罪真正完全的邪恶，看到所有的赦免，在这些看见里，祷告、倾听…….”

~磐石出蜜 Thomas Wilcox~

在基督里 – 唯独基督是我的义

属灵生命好比盖一栋房子

基督使我称义–是我属灵生命房子的根基

在这稳固根基上 – 在基督里我已经被神接纳

我可以诚实面对罪的问题，让房子继续往上盖(成圣)



海德堡教义：第81问

问：谁可以到主的桌前？

答：那些因他们的罪厌恶自己的人、却相信他们的罪蒙赦免、他们仍会有的软弱被基督的受苦与死所遮盖；他们渴望信心更加坚固、生活更加圣洁。然而不悔改的和伪君子却吃喝对自己的审判了。

重要问题

你能随时坦然无惧来到施恩的宝座前吗?

你能在软弱犯罪跌倒时,从救恩的泉源欢然取水么?

?

讨论问题

给每一题Y(是,1分)或N(否,0分).加起来.越高分,越是按律法生活.向神认罪悔改,选择相信并安息在基督的义已成为你的义.

1. __ 你比较常意识到你的罪而不是十字架。
2. __ 你相信神长期对你失望。
3. __ 你相信当你表现较好时，神爱你更多。
4. __ 你相信赦免是依据你的顺服。
5. __ 你在服事上常按照成功／失败的准则来看自己。
6. __ 你会和神交涉，“如果我做 _____,你应该做 _____。”
7. __ 你缺少喜乐。
8. __ 你愿意活在少许的罪疚或定罪中,因为你认为这是虔诚的。
9. __ 你长期活在懊悔中。
10. __ 你会说,“我无法赦免自己。”

本周作业

- 背诵默想经文

  提后1:9 神救了我们、以圣召召我们、不是按我们的行为、乃是按他的旨意、和恩典．这恩典是万古之先、在基督耶稣里赐给我们的.

- 默想经文
  - 约翰一书1:9 我们若认自己的罪、神是信实的、是公义的、必要赦免我们的罪、洗净我们一切的不义。
  - 罗马书8:1 如今那些在基督耶稣里的、就不定罪了。
  - 西番雅书3:17 耶和华你的神、是施行拯救、大有能力的主、他在你中间必因你欢欣喜乐、默然爱你、且因你喜乐而欢呼。

本周作业(续)

思想祷告题目

A. 当你做错时
   - 你的思想是否常出现某些定罪的话语? 如果有,请写下.
   - 请默想罗马书8:1. 把定罪的话语划掉. 请向神出声感恩赞美.
   - 按着约翰一书1:9. 如需要认罪悔改的,请认罪悔改,支取赦罪恩典. 请向神出声感谢赞美.

B. 如果你是顽固的律法主义者(从以上讨论问题可以了解)
   圣灵的宝剑是神的道,拆毁一切谎言/坚固营垒.
   除了认罪悔改,请常默想: 提后1:9, 罗马书8:1, 约翰一书1:9, 西番雅书3:17(写在上一页),使你能持续安息在神的美好大礼物中.

参考资料

- ❑ Preface to Galatians by Martin Luther
- ❑ Freedom from Guilt: Finding Release from Your Burdens by Timothy Lane